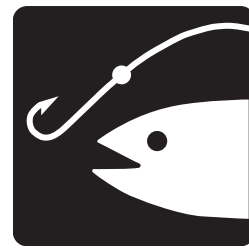


# AVERTISMENT! Pescuiți inteligent.

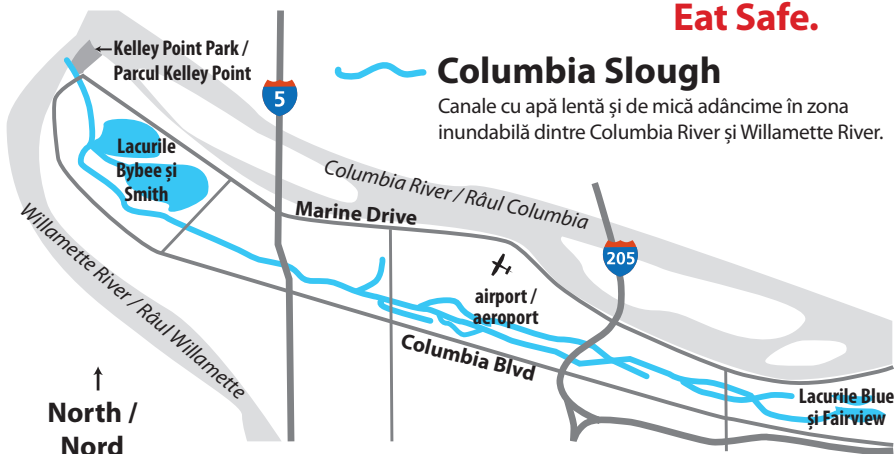
## Peștele din Columbia Slough poate fi nociv de mâncat.

Peștele este o sursă excelentă de proteine. Cu toate acestea, peștele din Columbia Slough poate fi contaminat cu substanțe chimice cum ar fi bifenili policlorinați (PCB) și pesticide. Autoritatea de Sănătate din Oregon (The Oregon Health Authority) (OHA) recomandă să se consume **numai 1 porție de file pe lună** din orice pește pescuit în Slough cu excepția speciei *Catostomus macrocheilus* (Large-scale sucker). Peștele trebuie să fie curățat și tranșat așa cum se descrie pe verso.

# Mâncați în siguranță.



**Fish Smart.  
Eat Safe.**



### Columbia Slough

Canale cu apă lentă și de mică adâncime în zona inundabilă dintre Columbia River și Willamette River.

### Ce pește trebuie să mănânc mai puțin?

Consumați **numai 1 porție de file** pe lună din aproape toate tipurile de pești pescuiți în Slough, cum ar fi cei menționați mai jos.

#### Numai file



pe lună



Carp / Carp



Black Crappie



Sunfish / Biban soare



Bluegill /  
Plătică cu ureche  
albastră



Largemouth Bass /  
Biban cu gura mare



Large-scale sucker

Consumați **numai 1 porție de pește întreg sau numai 2 porții de file** pe lună de Large-scale sucker.

### Cine riscă cel mai mult?

- Femeile care pot deveni gravide
- Fătul încă în formare în interiorul uterului, sugarii și copiii sub vârsta de 6 ani
- Persoanele care mănâncă mult pește provenit din Slough



### Care sunt posibilele riscuri pentru sănătate cauzate de consumarea peștelui contaminat cu PCB și pesticide?

- Deteriorarea dezvoltării timpurii a creierului și sistemului nervos la copii
- Tulburări ale sistemului de reproducere și cel imunitar
- Riscuri mai mari de cancer

OHA a actualizat Avertismentul pentru pește din Columbia Slough în decembrie 2019.

# Avertisment pentru peștele din Columbia Slough

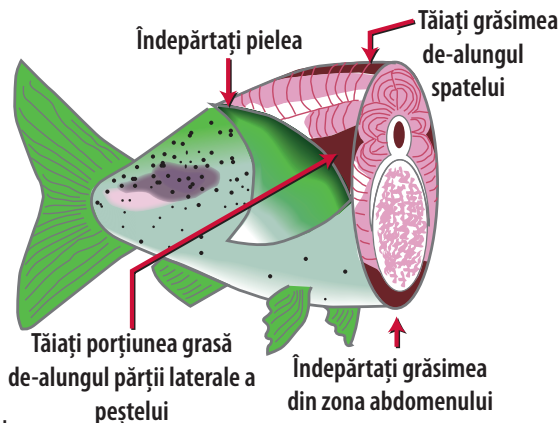
(Columbia Slough Fish Advisory)

## Cum îmi pot reduce riscul pentru sănătate?

- Consumați numai numărul recomandat de porții pe lună de pește din Slough (cum se specifică în rubrica roșie de pe prima pagină). O porție tipică pentru adulți (230 grame/8 uncii) este cam de mărimea și grosimea palmei unei persoane sau aproximativ mărimea a două pachete de cărți de joc. Adulții de talie mai mică și copiii trebuie să consume o porție mai mică.
- Dacă consumați pește din Slough, mâncați pește mai mic și mai tânăr.
- Dacă primiți sau cumpărați pește dar nu de la magazin, întrebați de unde provine.

## Când consumați pește din Slough, urmați acești pași:

- Tăiați și aruncați capul, pielea, intestinele, grăsimea de pe spate și de pe abdomen. Substanțele contaminante se acumulează în aceste părți.
- Gătiți fileurile (fără piele sau grăsime) coapte sau rumenite la cuptor, pe gril, sau la abur și lăsați grăsimea să se scurgă.
- Mâncați numai fileuri de pește.
- Nu mâncați pește crud din Slough.
- Nu mâncați sau gătiți cu resturile de grăsime.



## Se poate mânca în siguranță peștele cumpărat de la magazin?

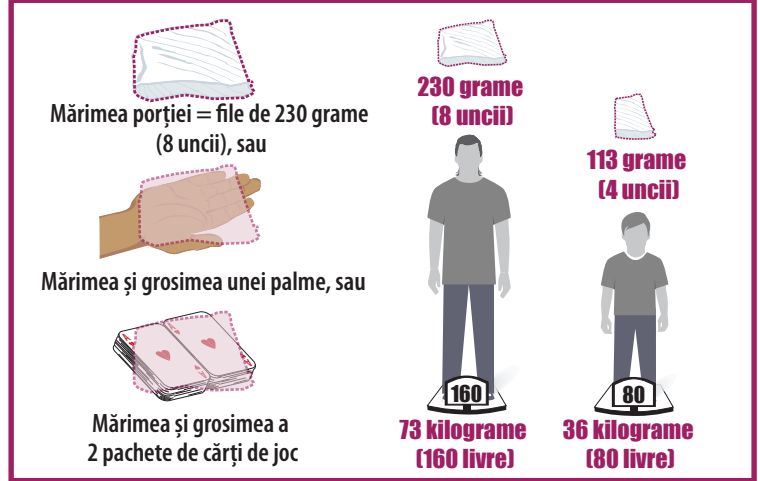
Consultați pagina web OHA la [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv) pentru sfaturi despre modul cum vă puteți reduce expunerea la mercur, PCB și alte substanțe chimice toxice prezente în peștele care se vinde în magazine.

## PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII

Autoritatea de sănătate din Oregon (Oregon Health Authority), Avertismente pentru pește și Recomandări pentru consum (Fish Advisories and Consumption Guidelines)—[www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv)

Orașul Portland – Biroul serviciilor de mediu din Columbia Slough Avertisment pentru pește—[www.portlandoregon.gov/bes/FishAdvisory](http://www.portlandoregon.gov/bes/FishAdvisory)

## Mărimea porției dumneavoastră depinde de mărimea dumneavoastră



## Ce fel de pește trebuie să consum mai mult?

Mâncați pește ca salmon și păstrăv "cap de oțel" (steelhead). Acești pești petrec o parte din viața lor în ocean și conțin cantități mai mici de substanțe contaminante.

OK

## Există locuri mai sigure pentru pescuit?

**Da.** Peștele din ocean poate conține mai puține substanțe contaminante. Pescuitul în râurile Columbia, Clackamas sau Sandy vă poate reduce riscurile. Înainte de a pescui în alte zone, consultați alte avertismente pentru pește la [www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv).

Biroul serviciilor de mediu se dedică să furnizeze un acces semnificativ. Pentru a solicita traducere, interpretare, modificări, acomodări sau alte mijloace auxiliare, vă rugăm să sunați la 503-823-7740 sau la Oregon Relay Service 711.

Traducción o interpretación | Chiakun mak me chiakun fos | Chuyển Ngữ hoặc Phiên Dịch | 翻译或传译 | 翻訳または通訳 |  
Письменный или устный перевод | Traducere sau Interpretare | Письмовий або усний переклад | Turjumida ama Fasiraadda |  
الترجمة التحريرية أو الشفهية | ການແປພາສາ ຫຼື ການອະທິບາຍ | अनुवाद तथा दोभाषे सेवा

503-823-7740